

CUADERNO DE TRABAJO PARA PADRES



Cómo establecer límites y aplicar premios y castigos



Un proyecto del Comité de Participación Familiar (Family Involvement Committee) del Consejo de Oficiales de Libertad Condicional de Menores de Pensilvania (Pennsylvania Council of Chief Juvenile Probation Officers) y la Comisión de Jueces del Juzgado de Menores (Juvenile Court Judges' Commission)

Estrategia de Mejora del Sistema de Justicia de Menores

Apellido: _____

La preparación de este documento contó con el apoyo de las subvenciones (2013/15-J-02- 27488 y 2015/16/17-J-04-28369) que la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency, PCCD) otorgó al Consejo de Oficiales de Libertad Condicional de Menores de Pensilvania (Pennsylvania Council of Chief Juvenile Probation Officers). Los fondos que otorgó la PCCD provienen de los Programas de la Oficina de Justicia, el Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice), la Oficina de Justicia de Menores y Prevención de la Delincuencia (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention). Este material se considera de dominio público.

Los puntos de vista u opiniones que contiene este documento pertenecen a los autores y no representan necesariamente ninguna posición oficial, política u opinión de la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency) ni del Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice).

INTRODUCCIÓN

Toda casa necesita reglas para convertirse en un hogar seguro y de contención. Las reglas fijan límites en torno a qué comportamientos son aceptables y cuáles son inaceptables, lo cual brinda a los niños un entorno claro y predecible. Los premios por buen comportamiento son igualmente importantes, si no más. Los premios proporcionan un refuerzo positivo y un estímulo para el comportamiento deseado.



- Establecer límites de comportamiento para los adolescentes y proporcionar castigos cuando no respeten esos límites.

OBJETIVO

TABLA DE CONTENIDO

Parte A: Las reglas de su casa

- Cómo identificar las reglas actuales de su casa.
- Posibles temas para las reglas de la casa.
- Cómo prepararse para cambiar las reglas de su casa.
- Cómo hacer un plan para cambiar las reglas de su casa.

Parte B: Cómo premiar el buen comportamiento

- Cómo usar los premios e incentivos.
- Pautas para hacer que los premios sean significativos.
- Cómo identificar posibles premios.
- El proceso de tres pasos para establecer un sistema de premios.

Parte C: Cómo aferrarse a las reglas

- Pautas para hacer cumplir las reglas (coherencia, rapidez, equidad, comprensión).
- Cómo establecer límites y aplicar premios y castigos.
- Comprender el desarrollo del cerebro de su hijo.
- El proceso de cinco pasos para aplicar castigos.

Parte D: Ejercicio efectivo de la autoridad

- El proceso de tres pasos para ejercer la autoridad parental eficazmente.
- Resumen del cuaderno de trabajo.

ENCUESTA SOBRE CÓMO ESTABLECER LÍMITES (EVALUACIÓN PREVIA)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

A. Aplico las reglas de la casa para mi familia.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

B. Mi hijo sigue las reglas de la casa.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

C. Premio el buen comportamiento de mi hijo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

D. Mi hijo acepta el castigo por romper las reglas de la casa.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

E. Tengo las habilidades para responder efectivamente cuando mi hijo no sigue las reglas de la casa.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

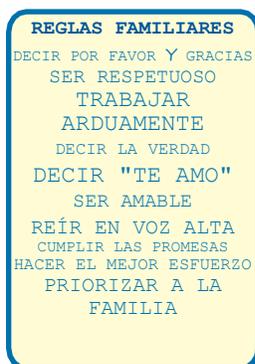


TARJETAS DE CONSEJOS RÁPIDOS

Pautas para premios significativos Deberían ser...	Proceso de tres pasos para establecer premios
Pautas para aplicar las reglas <ol style="list-style-type: none">1. Sea coherente.2. Aplique el castigo rápido.3. Sea equitativo, procure que el castigo sea acorde a la gravedad del comportamiento.4. Sea comprensivo, evite ser crítico.	Cinco pasos para aplicar castigos <ol style="list-style-type: none">1. Explique que se desobedeció una regla.2. Dialogue sobre las alternativas que tenía el joven.3. Pídale que se comprometa a utilizar la alternativa la próxima vez.4. Otorgue un castigo apropiado y explique la razón.5. Dígale que lo está cuidando.

Página dejada
en blanco intencionalmente

Las reglas de la casa están destinadas a crear un ambiente seguro y de contención. Fijan límites para explicar los comportamientos aceptables y los inaceptables.



Parte A: Las reglas de su casa

En su hogar, es más probable que se sigan las reglas cuando estas cumplen con los siguientes criterios. Ponga una marca de verificación (✓) al lado de cada uno de los criterios que correspondan a su casa.

En mi casa, las reglas son...	Coloque una marca de verificación si la afirmación
... creadas junto con mi hijo.	
... equitativas y razonables.	
... limitadas en cantidad.	
... claras, no confusas.	
... escritas.	
... aplicables a todos, incluidos los padres si correspondiera.	

Los siguientes son ejemplos de posibles temas para las reglas de la casa. Revise los ejemplos y, luego, en la sección al final de la página, mencione no más de ocho reglas de la casa que haya para su hijo.

Posibles temas para las reglas de la casa

Respeto Pistolas o armas

Colores de pandillas

Citas

Drogas

Redes sociales

Amigos

Falta de respeto

Uso de la computadora o internet

Teléfonos celulares

Horario de llegada

Comunicación

Violencia física

Hora de comer

Uso del vehículo

Quehaceres

Otro _____ Otro _____

Analizar las reglas de su casa. Las reglas de la casa que se aplican a su hijo son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con lo siguiente?

1. Estoy satisfecho con las reglas de la casa.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

2. Mi hijo acepta las reglas de nuestra casa.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

3. Mi hijo sigue las reglas de la casa.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Cómo prepararse para cambiar las reglas de su casa. Si cree que necesita cambiar las reglas de su casa, elabore un plan siguiendo estos pasos:

Primero, determine qué cambios desea realizar. Enumérelos aquí.

Segundo, elabore un plan para dialogar sobre las reglas de la casa con su hijo. ¿Cuándo es el mejor momento? ¿Cómo quiere presentar el tema? ¿Qué hará si su hijo reacciona con ira? ¿Cómo incluirá el aporte de su hijo en las reglas?

Tercero, junto con otra persona que respete o frente a un espejo, practique cómo presentar el tema a su hijo. Asegúrese de que su mensaje que tenga en cuenta los sentimientos de su hijo. Siga practicando hasta que se sienta cómodo con el mensaje.

Cuarto, dialogue con su hijo sobre la necesidad de cambiar las reglas de la casa. Desarrolle un acuerdo entre usted y su hijo.

Quinto, escriba el plan, fírmelo y póngalo en marcha. Evalúe los resultados a lo largo del tiempo y haga modificaciones si fuera necesario.

Cómo hacer un plan. Si determina que necesita cambiar las reglas de su casa, entonces escriba su plan.

Haré _____ para el (fecha) _____

Haré _____ para el (fecha) _____

Haré _____ para el (fecha) _____

Sesión de práctica

Practique invitar a su hijo a crear reglas de la casa con usted.

¿Qué diría?
¿Cómo lo diría?





Tarea. Si decide que necesita crear reglas de la casa por escrito o cambiar las reglas de la casa existentes, aplique el proceso de cinco pasos. Está preparado para responder las siguientes preguntas:

Resultados de cambiar las reglas de la casa

N.º de paso	Paso	¿Qué salió bien en este paso?	¿Qué no salió bien en este paso?
1	Determine qué reglas se deben cambiar.		
2	Elabore un plan para dialogar sobre las reglas con su hijo.		
3	Junto con otra persona o frente a un espejo, practique presentarle el tema a su hijo.		
4	Dialogue sobre las reglas con su hijo y elabore un acuerdo.		
5	Escriba el plan y fírmelo.		

Nota: En las siguientes dos páginas hay un ejemplo de un acuerdo sobre las reglas de la casa y un formulario en blanco que puede utilizar para escribirlo.

Acuerdo sobre las reglas de la casa (ejemplo)

Reglas. Las siguientes son las reglas y las expectativas de la casa.

1. Mantén tu habitación limpia y respeta los espacios comunes que compartes con el resto de la familia.
2. Cumple con el horario de llegada de las 9:00 p. m. (de lunes a viernes) y de las 11:00 p. m. (los fines de semana).
3. No fumes en la casa.
4. No invites a amigos de ningún tipo si no hay un padre o tutor presente en la casa.
5. Sé respetuoso con los demás: no digas groserías, no golpees ni tengas arrebatos de furia.
6. Completa tus quehaceres diarios y semanales.
7. No utilices el teléfono ni veas televisión a la hora de comer.
8. Di la verdad
9. La escuela es tu primera prioridad (asistir a clases, obtener "C" o más en tus calificaciones, hacer la tarea antes de ver televisión, utilizar la computadora o realizar actividades sociales)

Castigos. Si no obedezco las reglas de la casa, estos son los posibles castigos:

1. Pérdida de privilegios (por ejemplo, el teléfono celular, la computadora o el auto).
2. Prohibición de los videojuegos.
3. Pérdida del tiempo libre (prohibición de salir).
4. Prohibición de ver televisión.
5. Quehaceres adicionales.
6. Horario de llegada más temprano.

Premios. Si sigo las reglas de la casa, estos son los posibles premios:

1. Mayor libertad (por ejemplo, horario de llegada más tarde).
2. Una noche de juegos (cartas, juegos de mesa o videojuegos) con familiares, o con familiares y amigos.
3. Una nueva compra (zapatillas, servicios de uñas, etc.).
4. Eliminación de un quehacer.
5. Una noche de cine con familiares, o con familiares y amigos.
6. Mayores privilegios relacionados con el teléfono, la música o la computadora.
7. Una comida favorita.

Firmas.

Tutor o padre: _____ Fecha: _____

Joven: _____ Fecha: _____

Formulario de Acuerdo sobre las reglas de la casa

Reglas. Las siguientes son las reglas y las expectativas de la casa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Castigos. Si no obedezco las reglas de la casa, estos son los posibles castigos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Premios. Si sigo las reglas de la casa, estos son los posibles premios:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Firmas.

Tutor o padre: _____ Fecha: _____

Joven: _____ Fecha: _____

Página dejada
en blanco intencionalmente



Revisión de la tarea: Después de terminar con los cambios de las reglas de su casa, especifique los resultados.

¿Qué funcionó? _____

¿Qué no funcionó tan bien? _____

¿Qué necesita modificar? _____

Parte B: Cómo premiar el buen comportamiento



Premios e incentivos. Los estudios indican que el uso de premios puede ser una herramienta poderosa para mejorar la motivación y promover un comportamiento positivo. Esto no es una sorpresa, ya que a la mayoría de nosotros nos pasa. Tendemos a repetir esos comportamientos por los cuales somos premiados y evitar aquellos comportamientos por los cuales recibimos castigos. El cerebro de un adolescente en desarrollo es bastante sensible a los premios, especialmente en comparación con los cerebros de personas de otras edades. Podemos reafirmar un avance en la dirección correcta, aunque se trate de pequeños pasos, proporcionando algo agradable o quitando algo desagradable. A veces, una simple palabra de elogio puede ser muy significativa, como decirle a un joven cuán orgullosos estamos de que haya conseguido un trabajo.

¿Cómo va? Para que los premios sean efectivos, deben cumplir con determinados criterios. Deben ser genuinos, inmediatos, específicos y significativos. Responda las columnas B y C en primera persona.

Columna A Criterios para los premios significativos:	Columna B Me va bien con esto:	Columna C Puedo mejorar haciendo...
Auténtico: Mi hijo debe saber que hablo en serio y que realmente valoro el comportamiento por el que lo estoy premiando.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo	

Columna A Criterios para los premios significativos:	Columna B Me va bien con esto:	Columna C Puedo mejorar haciendo...
Inmediato: El premio debe aplicarse poco después de observado del comportamiento. Por ejemplo, si su hijo hace sus quehaceres sin que nadie se lo pida y lo premia una semana después de haber completado esos quehaceres, no va a tener impacto, la acción ya quedó atrás.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo	
Personalizado: El premio o reafirmación debe adaptarse a las circunstancias o las características únicas de mi hijo. Por ejemplo, si mi hijo prefiere quedarse en casa y le doy más libertad, no lo percibirá como un premio.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo	
Específico: Una reafirmación vaga o general no es tan efectiva como una específica. Por ejemplo, decir "has estado trabajando arduamente y estás haciendo grandes progresos para controlar tu ira y alejarte de tu hermano cuando él te hace enojar" es más específico y efectivo que simplemente decir "buen trabajo".	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo	
Significativo: Un premio es significativo cuando involucra un comportamiento que su hijo ha estado tratando de cambiar conscientemente. Por ejemplo, decirle a su hijo que está orgulloso de él por su buena asistencia a la escuela no tiene sentido si está motivado para ir a la escuela naturalmente. Por otro lado, si su hijo se ve constantemente desaliñado y descuidado, pero ha puesto mucho empeño para arreglarse y vestirse adecuadamente, reconocérselo será significativo.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo	

Nota: Proporcionar premios no funciona para todos del mismo modo. Por ejemplo, su hijo

- puede presionar para obtener un premio cuando usted no está convencido de que su comportamiento lo amerite,
- puede volverse dependiente de los premios en lugar de comportarse de un modo determinado porque es lo correcto.

Lo que debe lograr es que su hijo se vuelva independiente y desarrolle hábitos que lo beneficiarán por el resto de su vida. Por lo tanto, deberá decidir qué es lo mejor para su hijo, de acuerdo con sus características.

Cómo pensar en los posibles premios. Mire la lista de premios que puede ofrecerle a su hijo por su buen comportamiento y marque cada uno de los que cree que le podrían gustar.

Posible premio	A mi hijo le gustaría esto
Más tiempo de uso de la computadora	<input type="checkbox"/>
Asistir a un evento especial, como un concierto	<input type="checkbox"/>
Más acceso al teléfono celular	<input type="checkbox"/>
Dinero	<input type="checkbox"/>
Más tiempo con amigos	<input type="checkbox"/>
Un cupón de regalo	<input type="checkbox"/>
Una comida que le gusta especialmente	<input type="checkbox"/>
Ropa nueva	<input type="checkbox"/>
Una película	<input type="checkbox"/>
Una suscripción a un servicio de transmisión de música	<input type="checkbox"/>
Mayores privilegios con respecto al auto	<input type="checkbox"/>
Permiso para practicar un deporte	<input type="checkbox"/>
Permiso para tener un pasatiempo	<input type="checkbox"/>
Horario de llegada extendido	<input type="checkbox"/>
Nueva pintura o decoración de la habitación de su hijo	<input type="checkbox"/>
Reglas flexibles para las citas	<input type="checkbox"/>
Mayor acceso a los videojuegos	<input type="checkbox"/>
Hora de acostarse más tarde	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>
Otro:	<input type="checkbox"/>

Proceso de tres pasos para establecer premios. Es recomendable involucrar a su hijo al momento de establecer los premios. Deberá pedirle su opinión y, al hacerlo, escuchar atentamente cuáles los premios que le resultan más significativos. Siga estos tres pasos:

Paso 1

Explique por qué desea no solo establecer reglas, sino también proporcionar premios por seguir las reglas.

Usted podría decir...

Quiero hablar de premios. Deberías recibir premios por seguir las reglas de la casa. Cuanto más responsable sea tu comportamiento, más privilegios obtendrás. ¿Qué te parece?

Paso 2

Pida a su hijo que identifique los tipos de premios que le resulten más significativos.

Usted podría decir...

Comencemos enumerando los tipos de premios que son significativos para ti. ¿Por qué no anotas, en un papel, hasta 10 cosas que te gustaría recibir si sigues las reglas de la casa?

¿Encontró a su hijo haciendo algo bien hoy?

Esa es una oportunidad para decir...

Continúa con el buen trabajo 

Paso 3

Acuerde qué premios considerará para cada comportamiento y escríbalos.

Usted podría decir...

Ahora hablemos sobre cómo se relacionan los premios con las reglas de la casa y escribamos qué premios puedes recibir si sigues las reglas de la casa. Para hacer esto, debemos ser específicos acerca de lo que hay que hacer y qué tan bien debe hacerse.



Tarea. En las próximas dos semanas, utilice el proceso de tres pasos para establecer premios. Escriba los resultados de la conversación con su hijo y entréguele la tabla a continuación como recordatorio.

Cuando hagas esto...	Tu premio será...

Página dejada
en blanco intencionalmente



Revisión de la tarea: Después de que termine de establecer los premios, describa los resultados.

¿Qué funcionó? _____

¿Qué no funcionó tan bien? _____

¿Qué necesita modificar? _____



Parte C: Cómo aferrarse a las reglas

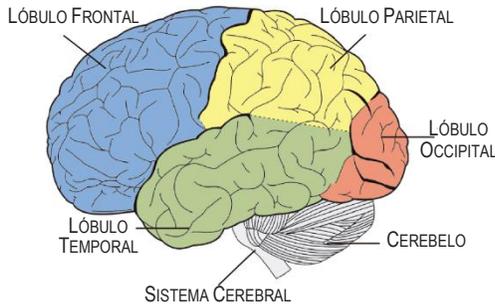
Pautas para aplicar las reglas. Los jóvenes naturalmente desafían las reglas de la casa para poner a prueba su independencia. Esto es parte de su proceso natural de aprendizaje, que los ayuda a aprender a respetar y lograr control emocional. Es una oportunidad para que usted modele las expectativas apropiadas. Como padres, debemos aplicar las reglas de manera coherente, de lo contrario, perderán su significado, y su hijo seguirá incumplíéndolas. Se debe aplicar las reglas con respeto y teniendo en cuenta a los jóvenes. Para aplicar efectivamente las reglas, siga estos cuatro principios:

- 1. Coherencia:** Aplique las reglas y los castigos de modo coherente: no los aplique algunas veces sí y otras veces no.
- 2. Rapidez:** Aplique los castigos apenas se desobedezca una regla: no se demore.
- 3. Equidad:** Aplique castigos que sean acordes a la gravedad del comportamiento y asegúrese de que su hijo comprenda las reglas y los castigos antes de que ocurra un mal comportamiento.
- 4. Comprensión:** Si se desobedece una regla, brinde a su hijo la oportunidad de dar su punto de vista, de ser escuchado y de analizar cómo podría haber tomado una decisión más responsable. Escuche sin juzgar. Esta comunicación con acuerdos mutuos puede derivar en la decisión de cambiar algunas reglas.

Evalúe qué tan bien está aplicando estos cuatro principios uniéndolos con una línea las afirmaciones de la columna A con las respuestas de la columna B. Puede usar las respuestas de la columna B más de una vez.

Columna A	Columna B
Siempre aplico las reglas y los castigos cada vez que mi hijo desobedece las reglas (coherencia).	Totalmente en desacuerdo
Aplico los castigos no bien se desobedece una regla (rapidez).	En desacuerdo
Aplico castigos que son acordes a la gravedad del comportamiento (equidad).	De acuerdo
Cuando mi hijo no obedece las reglas, le doy la oportunidad de ofrecerme su punto de vista antes de castigarlo (comprensión).	Totalmente de acuerdo

Según su autoevaluación, mencione un aspecto que le gustaría mejorar:



El desarrollo del cerebro. Ahora que existen reglas que usted y su hijo acordaron, es importante estar preparado para cuando su hijo decida no obedecerlas... porque algunas veces eso sucederá. Es parte del proceso de desarrollo. Cuando no obedezca las reglas, sepa de antemano que rechazará y querrá negociar el castigo o renegociar las reglas. Comprender el desarrollo del cerebro en los jóvenes puede ayudarlo a poner esto en perspectiva, entender mejor el comportamiento de los jóvenes y ver esos incumplimientos de las reglas como oportunidades para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades para toda la vida.

Los cambios físicos en el cuerpo, incluido el cerebro, influyen en el comportamiento adolescente. La ciencia indica que las hormonas adolescentes están "aceleradas", lo que supone dificultades para controlar sus emociones y una tendencia a actuar impulsivamente, y eso puede causar que no obedezcan las reglas de la casa y se metan en problemas. Los cerebros de los adolescentes también se están preparando para la independencia, lo cual lleva a los jóvenes a explorar la expresión creativa y rechazar el statu quo. Debido a que la vida social es muy importante para los adolescentes, los límites que restringen sus actividades sociales generan un particular estrés y nerviosismo. Aceptar las reglas y las consecuencias de sus acciones puede ser difícil para los jóvenes si esto afecta su capacidad de buscar premios, socializar y explorar la independencia.

Puede ayudar fijando límites, involucrando a su hijo en la elaboración de las reglas, empatizando con lo difícil que es para él aceptar las consecuencias y enseñándole cómo manejar las situaciones de manera diferente la próxima vez.

Después de leer sobre el desarrollo del cerebro, ¿qué idea tiene sobre el comportamiento de su hijo o sobre su respuesta a ese comportamiento?

Proceso de cinco pasos para aplicar castigos. Siga estos cinco pasos cuando aplique castigos por no obedecer las reglas. La finalidad de estos pasos es aplicar las reglas de manera firme y coherente, y a la vez, hacer que los incidentes se conviertan en oportunidades de aprendizaje.

PASO	EJEMPLO
1. Explique a su hijo que desobedeció una regla.	<i>Sabes que tu horario de llegada es a las 10:00 p. m. Dime por qué llegaste a casa a las 11:15 p. m.</i>
2. Dialogue sobre las alternativas que tenía.	<i>¿Qué otra cosa podrías haber hecho para no meterte en problemas?</i>
3. Pida a su hijo que se comprometa a realizar una acción alternativa la próxima vez (describala).	<i>¿Me puedes dar tu palabra de que me llamarás la próxima vez que no tengas quien te traiga y llegues tarde?</i>
4. Otorgue el castigo apropiado y explique la razón.	<i>Sabes que hay castigos por no obedecer las reglas. Ya hablamos sobre esto antes. Por lo tanto, tendrás prohibido salir durante una semana. La prohibición de salir terminará el próximo jueves por la noche.</i>
5. Dígale que lo está cuidando.	<i>Estas cosas suceden y aprenderemos de ellas. Espero que sepas que me importas.</i>

Demostración. El administrador de casos de su hijo demostrará la habilidad de aplicar los castigos mediante el siguiente escenario. Dialogue acerca de qué salió bien y qué se podría mejorar.

Práctica. Practique el proceso de cinco pasos para aplicar los castigos utilizando el siguiente escenario o un escenario que probablemente ocurra en su casa. Puede practicar con el administrador de casos de su hijo, o practicar solo frente a un espejo.

Escenario de práctica

Su hijo fumó un cigarrillo en la casa. Tienen una regla acerca de no fumar, especialmente en la casa, donde existe peligro de incendio. Esta es la segunda vez que incumple esta regla. El castigo acordado es que no podrá manejar su dinero durante un mes.



Tarea. Es hora de poner en práctica el proceso de cinco pasos para aplicar el castigo. Utilizar este proceso puede parecer fácil de llevar a cabo cuando practica frente a un espejo o con un adulto que lo contiene. Sin embargo, en la vida real, las cosas pueden ponerse tensas y despertar distintas emociones. Si eso sucede, será importante que se tome unos minutos para ordenar sus ideas.

En las próximas dos semanas, utilice el proceso de cinco pasos si su hijo desobedece una de las reglas de su casa. Recuerde seguir los principios de coherencia, rapidez, equidad y comprensión.

Lleve un registro de cuán bien aplicó las reglas de la casa que estableció junto con su hijo. Luego, responda lo siguiente marcando con un círculo el número de la opción que mejor describa su experiencia.

Desde que establecimos las reglas de la casa...

A. He estado aplicando los castigos cuando mi hijo desobedece una regla.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

B. He estado aplicando los castigos apenas observo que desobedece una regla.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

C. He estado aplicando castigos que son acordes a la gravedad del comportamiento.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

D. He estado tranquilo y le he dado a mi hijo la oportunidad de compartir su perspectiva antes de aplicarle el castigo

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

Página dejada
en blanco intencionalmente



Revisión de la tarea. Después de practicar el proceso de cinco pasos para aplicar los castigos, describa los resultados.

¿Cuál fue la situación o qué regla desobedeció? _____

¿Cómo respondió? _____

¿Qué funcionó? _____

¿Qué no funcionó tan bien? _____



Parte D: Ejercicio efectivo de la autoridad

Proceso de tres pasos para ejercer la autoridad parental eficazmente. A veces, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, nuestros hijos continúan desobedeciendo las reglas en lugar de seguirlas. No es saludable prolongar un conflicto. Cuando haya agotado sus esfuerzos para llegar a una solución satisfactoria, deberá ejercer su autoridad como padre. La habilidad que debería utilizar se llama "ejercicio efectivo de la autoridad". Esta habilidad implica dos opciones para los jóvenes: explicar los castigos para cada caso y hacer que tomen una decisión. El uso de esta habilidad puede reducir su estrés y el de su hijo. No debería usar esta habilidad si su hijo amenaza con hacer algo que podría causar un daño grave.

Los pasos para el ejercicio efectivo de la autoridad son los siguientes:

PASO	EJEMPLO
1. Presente dos opciones y los castigos de cada una (evite exagerar los castigos negativos).	<i>Puedes continuar actuando irrespetuosamente y el resultado será que no podrás salir durante una semana. O bien, puedes calmarte, aceptar los castigos que discutimos cuando creamos las reglas de la casa y hacer que la prohibición de salir dure tres días por buen comportamiento.</i>
2. Indique a su hijo que elija una opción (estimule el cumplimiento).	<i>Tú decides. ¿Cuál de estas opciones eliges?</i>
3. Siga adelante con los castigos apropiados.	<i>Escogiste la opción más conveniente. Estoy orgulloso de ti. Tienes prohibido salir por una semana, pero si respetas la prohibición de salir sin ningún problema, la levantaré después de tres días.</i>

Demostración. El administrador de casos de su hijo demostrará la habilidad de aplicar el proceso de tres pasos mediante el siguiente escenario. Dialogue acerca de qué salió bien y qué se podría mejorar.

Práctica. Practique el proceso de tres pasos para ejercer la autoridad de manera efectiva, utilizando el escenario a continuación o un escenario que probablemente ocurra en su casa. Puede practicar con el administrador de casos de su hijo, o practicar solo frente a un espejo.

Escenario de práctica

Una regla de la casa prohíbe el uso de teléfonos celulares en la mesa. Su hija continúa usando su teléfono celular en la mesa, incluso esta noche, a pesar de sus constantes recordatorios.

Cuando le dice que deje el teléfono, comienza a discutir con usted. Esta es una conversación que ya han tenido muchas veces antes.



Tarea. Es hora de poner en práctica el proceso de tres pasos para ejercer la autoridad de manera efectiva. Utilizar este proceso puede parecer fácil de llevar a cabo cuando practica frente a un espejo o con un adulto que lo contiene. Sin embargo, en la vida real, las cosas pueden ponerse tensas y despertar distintas emociones. Si eso sucede, será importante que se tome unos minutos para ordenar sus ideas.

En las próximas dos semanas, lleve a cabo el proceso de tres pasos para ejercer la autoridad de manera efectiva si su hijo desobedece una de las reglas de la casa y si considera que tener más conversaciones sobre las reglas o los castigos causará más conflictos. Cada vez que lleve a cabo este proceso, escriba lo que salió bien y lo que no salió tan bien.

Situación 1:

¿Qué funcionó? _____

¿Qué no funcionó tan bien? _____

Situación 2: _____

¿Qué funcionó? _____

¿Qué no funcionó tan bien? _____

Situación 3: _____

¿Qué funcionó? _____

¿Qué no funcionó tan bien? _____

Situación 4: _____

¿Qué funcionó? _____

¿Qué no funcionó tan bien? _____



Felicitaciones, ha completado el cuaderno de trabajo "Cómo establecer límites y aplicar premios y castigos". Para que sea más fácil recordar las lecciones clave que aprendió, complete las siguientes afirmaciones.

Reglas de la casa. Necesitábamos cambiar las reglas de la casa:

Cómo aplicar las reglas de la casa. Las pautas para aplicar las reglas (ser coherente, rápido, equitativo y comprensivo) con las que me va bien y las pautas en las que necesito trabajar son las siguientes:

Me va bien con: _____

Necesito trabajar en: _____

Cómo premiar el buen comportamiento. Para que los premios sean efectivos, debo otorgarlos inmediatamente después de que observe el comportamiento, debo personalizarlos para mi hijo, debo otorgarlos para un comportamiento específico y conseguir que sean significativos para mi hijo. Los siguientes son los premios que mi hijo encuentra más significativos:

Ejercicio efectivo de la autoridad. Debo ejercer mi autoridad parental (es decir, darle a mi hijo dos opciones, explicar los castigos por cada una y hacer que elija) con moderación. Es apropiado que ejerza la autoridad eficazmente cuando:

ENCUESTA SOBRE CÓMO ESTABLECER LÍMITES (EVALUACIÓN POSTERIOR)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

A. Aplico las reglas de la casa para mi familia.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

B. Mi hijo sigue las reglas de la casa.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

C. Premio el buen comportamiento de mi hijo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

D. Mi hijo acepta el castigo por romper las reglas de la casa.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

E. Tengo las habilidades para responder efectivamente cuando mi hijo no sigue las reglas de la casa.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

F. Siento que mis habilidades para establecer límites han mejorado.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	------------	-----------------------

G. Siento que mis habilidades para implementar premios y castigos han mejorado.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	------------	-----------------------

Comentarios:

